PLANO ALIMENTAR 1 - 900kcal

Nome do paciente: Plano Alimentar 1 - 900Kcal

PLANO ALIMENTAR 01

Plano Alimentar Hiperproteico – 900 kcal/dia - Pacientes em uso de Tirzepatida

Distribuição dos Macronutrientes

Nutriente	Quantidade
Valor Energético	**900 kcal**
Proteínas	**45%**
Carboidratos	**35%**
Lipídios	**20%**

CAFÉ DA MANHÃ

Opção Principal

- Omelete preparada com **2 ovos inteiros**
- **30 g de queijo cottage**
- **½ maçã** (aproximadamente 70 g)
- Café sem açúcar (à vontade)

Substituições

Proteína

- 80 g de frango desfiado
- 70 g de atum em água
- 60 g de ricota fresca

Fruta

- 1 kiwi
- ½ pera
- ½ pêssego
- ½ laranja

LANCHE DA MANHÃ

Opção Principal

- Iogurte proteico zero açúcar (120–150 g)

- **2 castanhas-do-pará**

Substituições

- 10 amêndoas
- 8 castanhas de caju
- 6 nozes

Observação: neste plano não há inclusão de grãos (chia, linhaça, quinoa ou aveia), conforme proposta. As oleaginosas fornecem gorduras saudáveis e auxiliam na saciedade.

ALMOÇO

Opção Principal

- Peito de frango grelhado – **120 g**
- Brócolis cozido – **80 g**
- Abobrinha refogada – **80 g**
- Couve-flor cozida – **80 g**
- Salada de folhas verdes à vontade (alface, rúcula e agrião)
- **1 colher de chá (5 mL) de azeite de oliva extravirgem**

Substituições da proteína

- Tilápia grelhada – 120 g
- Patinho moído magro – 100 g
- Coxão mole grelhado – 100 g
- Lombo suíno magro – 100 g

Substituições dos vegetais

- Chuchu
- Vagem
- Berinjela
- Repolho
- Pepino
- Aspargos
- Palmito
- Couve refogada

LANCHE DA TARDE

Opção Principal

- Whey Protein Isolado – **30 g**
- Preparado com água (200 mL)

Substituições

- Iogurte proteico zero açúcar (170 g)
- 100 g de frango desfiado
- 100 g de queijo cottage

JANTAR

Opção Principal

- Filé de tilápia grelhado – **120 g**
- Purê de couve-flor – **120 g**
- Salada verde à vontade
- 1 colher de chá de azeite de oliva extravirgem

Substituições

- Frango grelhado
- Carne bovina magra
- Omelete (2 ovos + 2 claras)
- Camarão grelhado

CEIA (OPCIONAL)

Caso haja fome antes de dormir:

Opção 1

- 30 g de queijo cottage

Opção 2

- 1 clara de ovo cozida

Opção 3

- Chá de camomila, melissa ou erva-doce (200 mL)

CONSUMO DE ÁGUA

A hidratação é essencial durante o uso da tirzepatida.

Recomendação:

- Consumir entre **30 e 35 mL de água por kg de peso corporal por dia**, salvo contraindicação médica.
- Distribuir a ingestão ao longo do dia.
- Evitar grandes volumes de líquidos durante as refeições principais.

JEJUM

O jejum **não é obrigatório** para este plano.

Se o paciente já estiver adaptado e houver indicação nutricional, pode ser realizado um jejum de **12 horas** (por exemplo, das 20h às 8h), sem comprometer a ingestão proteica diária.

OLEAGINOSAS RECOMENDADAS

Consumir **1 porção ao dia (15 g)**, alternando entre:

- Castanha-do-pará
- Castanha de caju
- Amêndoas
- Nozes
- Pistache sem sal
- Avelãs

Evitar versões salgadas, açucaradas ou fritas.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Proteínas

- Frango
- Peixes
- Ovos
- Carne bovina magra
- Atum em água
- Queijo cottage
- Iogurte proteico
- Whey Protein Isolado

Vegetais

- Brócolis, Couve-flor, Abobrinha, Chuchu, Vagem, Couve, Pepino, Folhas verdes.

Frutas (com moderação)

- Maçã, Kiwi, Pera, Pêssego, Frutas vermelhas, Laranja.

Gorduras saudáveis

- Azeite de oliva extravirgem
- Oleaginosas

ALIMENTOS QUE DEVEM SER EVITADOS

- Refrigerantes
- Bebidas alcoólicas
- Frituras

- Embutidos
- Fast-food
- Doces concentrados
- Bolachas recheadas
- Salgadinhos industrializados
- Produtos ultraprocessados
- Bebidas açucaradas

COMO CONTROLAR A FOME NOTURNA

- Não pular refeições.
- Priorizar proteínas em todas as refeições.
- Consumir vegetais ricos em fibras no almoço e jantar.
- Manter uma rotina regular de sono.
- Evitar telas antes de dormir.
- Caso a fome seja verdadeira, optar por uma ceia rica em proteínas.

- Mastigue os alimentos lentamente.
- Faça refeições menores, sem exagerar nas porções.
- Evite alimentos muito gordurosos, que podem aumentar náuseas e desconforto gastrointestinal.
- Dê preferência a preparações cozidas, assadas, grelhadas ou no vapor.
- Evite deitar-se logo após as refeições.
- Caso apresente constipação, aumente gradualmente o consumo de vegetais e mantenha boa ingestão de água.